

ALGEMENE PSYCHIATRIE

Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals

robert leahy, dennis tirsch, lisa napolitano

Hogrefe Uitgevers, Amsterdam 2012 320 pagina's, isbn 978-90-797-2962-3, € 39,95

Dit boek somt een reeks technieken en strategieën op die behandelaars kunnen gebruiken om hun cliënten te helpen om lastige of intense emoties te verdragen dan wel te reguleren. Wie niet goed weet om te gaan met (de intensiteit van) overweldigende emoties, strandt immers vaak bij copingstijlen die resulteren in nog meer problemen.

In het rijk gedocumenteerde (maar warrig gestructureerde) inleidende hoofdstuk onderstrepen de auteurs de functionaliteit en de complexiteit van emoties: ze dienen om ons iets duidelijk te maken, en ze zijn persoonlijk en behelzen fysieke, cognitieve en interpersoonlijke componenten. Zij pleiten voor een overkoepelende visie op emotieregulatie. In essentie stellen ze dat een therapeut, rekening houdend met de complexiteit van de ervaren emoties en de eigenheid van de cliënt, zich soms het beste kan richten op bijvoorbeeld het aanleren van meer accepterende vaardigheden. Op andere momenten is het wellicht meer aangewezen om de cognities van de cliënt te herstructureren.

De hoofdstukken volgend op de inleiding behandelen op een systematische wijze therapeutische strategieën om de negatieve opvattingen (hoofdstuk 2) of mythes (hoofdstuk 4) over emoties aan te pakken, alsook strategieën om vooroordelen over het ervaren van steun het hoofd te bieden (hoofdstuk 3). De technieken beschreven in hoofdstukken 5 tot en met 10 vinden hun oorsprong in diverse tradities en theoretische kaders (mindfulness, acceptance and commitment therapy, compassionate mind training, emotion focused therapy, cognitieve therapie, relaxatietherapie).

Elk hoofdstuk vangt aan met een beknopte inleiding waarin men de hoofdlijnen van het achterliggende kader samenvat en de belangrijkste auteurs opsomt. Daarna wordt elke techniek kort beschreven en geïllustreerd met een voorbeelddialoog tussen therapeut en cliënt. Vervolgens worden huiswerkopdrachten gesuggereerd en geven de auteurs richtlijnen bij mogelijke problemen die je zou kunnen ondervinden bij het introduceren van de beschreven techniek of wanneer het verwachte resultaat uitblijft. Een lijkve appendix bundelt formulieren die bij de huiswerkopdrachten van pas kunnen komen.

Hoewel de auteurs er meestal in slagen om een veelheid aan denkkaders, therapeutische modellen en onderzoeksbevindingen kernachtig te bundelen, draagt de systematische opsomming van mogelijke technieken niet bij tot het leesplezier. Voor wie wat kennis heeft van de achterliggende modellen, zijn de aangehaalde strategieën bovendien meestal weinig vernieuwend. Een bescheiden troef is wel dat het boek behandelt welke mogelijke problemen je kan ondervinden bij het toepassen van elk van de technieken, en hoe je er het beste op anticipeert of reageert. Dat wil wel eens ontbreken in handboeken die zich beperken tot een specifiek kader.

K. van den Broeck